

Siaran Pers

Mau Tahu Kualitas Tidur Orang Indonesia? Samsung Punya Faktanya!

Jakarta, 19 Oktober 2022 - Pandemi beberapa tahun ini memberikan banyak dampak terhadap pola hidup masyarakat, tidak terkecuali pola tidur. Contohnya, selama pembatasan kegiatan, sebagian orang mungkin mengalami sulitnya terlelap di malam hari. Konsep *work from anywhere* atau jam kerja yang fleksibel, juga dapat menimbulkan perubahan jam tidur. Ada baiknya sebagai individu kita mulai lebih memperhatikan bagaimana kebiasaan tidur yang mungkin juga sudah berubah dan bagaimana pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Pasalnya, tidur yang nyenyak pada malam hari dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kognitif, sekaligus membantu melakukan aktivitas dengan level konsentrasi yang lama dengan lebih baik. Sebaliknya, gangguan tidur akan memberikan dampak seperti menurunnya imunitas tubuh dan juga kondisi psikologis seseorang yang dapat memicu munculnya *stress*, cemas hingga depresi.

Baru-baru ini, Samsung merilis hasil riset pola tidur pengguna **Samsung Health** secara global. Yuk simak bagaimana perubahan durasi dan efisiensi tidur di seluruh dunia sejak awal pandemi, dan apa yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan kualitas tidur.

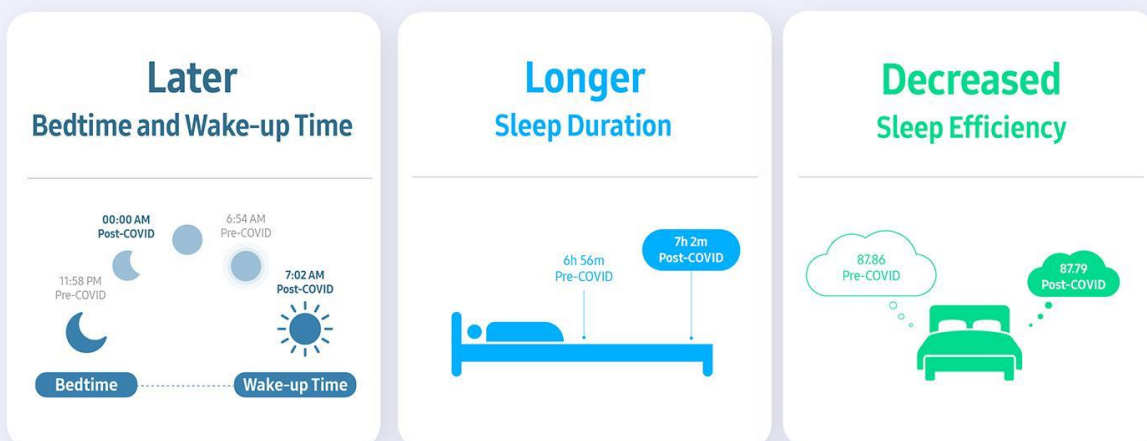
Perbedaan Durasi Tidur dan Efisiensi Tidur

Jika membahas soal pola tidur, durasi yang lebih lama tidak serta-merta kualitasnya lebih baik. Pada analisis ini, **durasi tidur** berarti waktu yang dihabiskan di kasur ketika mencoba untuk tidur, sedangkan **efisiensi tidur** mengukur persentase waktu yang sebenarnya dihabiskan untuk tidur.

Perubahan gaya hidup selama pandemi membuat orang-orang di seluruh dunia tidur lebih lama, tetapi tampaknya tidak ada korelasi antara durasi tidur dan efisiensi tidur itu sendiri.

Faktanya, meskipun orang-orang di semua negara menikmati waktu tidur rata-rata yang lebih lama daripada sebelum pandemi, mereka sebenarnya mengalami penurunan efisiensi tidur secara keseluruhan.

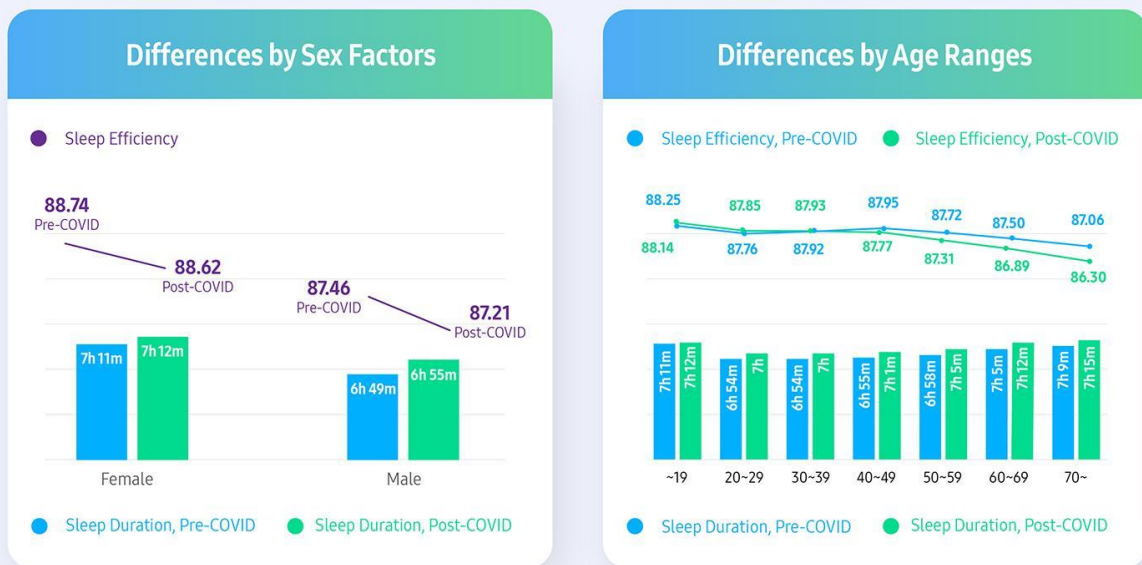
Impact of COVID-19 on Global Sleep Habits



Lebih lagi, hasilnya bervariasi berdasarkan jenis kelamin. Meski laki-laki dan perempuan sama-sama lebih banyak beristirahat dibanding sebelum pandemi, laki-laki mengalami peningkatan durasi tidur yang lebih lama dan penurunan efisiensi tidur yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan.

Sementara itu, usia menjadi faktor lain yang memberi *insight* menarik. Saat semua kelompok umur tidur lebih lama, efisiensi tidur akan semakin menurun seiring bertambahnya usia. Namun, ada pengecualian untuk orang-orang di usia 20–39 tahun, di mana mereka mengalami peningkatan efisiensi tidur. Selain itu, mereka juga menjadi satu-satunya kelompok usia yang menunjukkan peningkatan yang signifikan pada durasi dan efisiensi tidur sekaligus.

Impact of COVID-19 on Global Sleep Habits by Sex & Age



Bagaimana Pandemi Mengubah Kebiasaan Tidur di Berbagai Negara

Samsung menganalisis data dari 16 negara dengan pengguna **Samsung Health** terbesar untuk melihat bagaimana tren kebiasaan tidur bervariasi menurut wilayah. Walau peningkatan durasi tidur terjadi di seluruh 16 negara tersebut—dengan rata-rata pengguna bangun lebih lambat dari sebelumnya—efek dari efisiensi tidur yang terekam ternyata beragam.

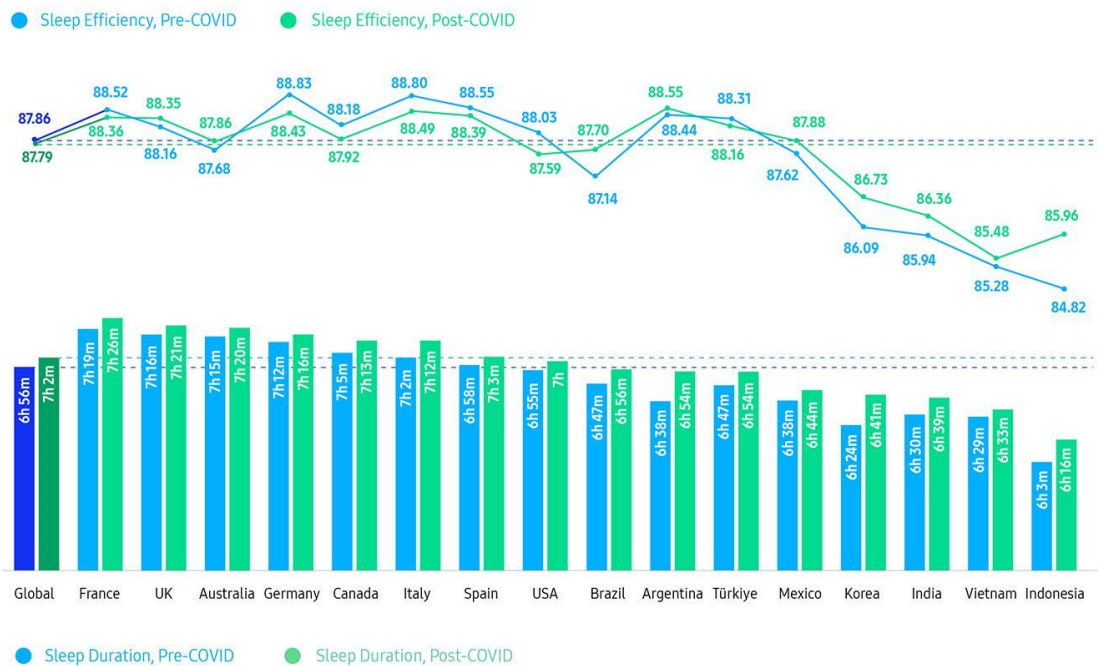
Perubahan kebiasaan tidur di berbagai negara dapat dilihat sebagai berikut:

- Sebelum pandemi, **Indonesia** adalah wilayah dengan efisiensi tidur terendah, namun capaian tersebut kini menjadi milik **Vietnam**. Selain itu, dari 16 negara yang diteliti, **Indonesia mengalami peningkatan efisiensi tidur tertinggi** dari pra ke pasca pandemi.
- Indonesia** juga mengalami penundaan waktu bangun dengan rata-rata 11 menit sejak pandemi dimulai, tetapi **Indonesia tetap menjadi wilayah dengan waktu bangun paling awal**.
- Walaupun durasi tidur di **Prancis** tetap yang terpanjang—baik sebelum dan sesudah pandemi—efisiensi tidur di negara ini menurun.

- Pengguna di **Korea** mencatat salah satu peningkatan terbesar dalam durasi tidur dan efisiensi selama pandemi, namun masih tetap di bawah rata-rata global.
- **Amerika Serikat** mengalami penurunan efisiensi tidur terbesar dibanding wilayah lainnya
- **Jerman** memiliki skor efisiensi tidur global tertinggi sebelum pandemi, namun sejak saat itu justru mengalami salah satu penurunan paling signifikan dalam efisiensi tidur.
- **Argentina** mencatat efisiensi tidur tertinggi setelah dimulainya pandemi.
- **Meksiko** adalah wilayah dengan perubahan terbesar dalam waktu bangun dan tidur. Waktu tidur berubah rata-rata 11 menit, dan waktu bangun tertunda 17 menit.

Impact of COVID-19 on Sleep Habits by Country

Sleep Duration & Efficiency



Top 5 Countries with



**Longest Sleep
Duration** Post-COVID

1. 🇫🇷 France
2. 🇬🇧 United Kingdom
3. 🇦🇺 Australia
4. 🇩🇪 Germany
5. 🇨🇦 Canada



**Highest Sleep
Efficiency** Post-COVID

1. 🇦🇷 Argentina
2. 🇮🇹 Italy
3. 🇩🇪 Germany
4. 🇪🇸 Spain
5. 🇫🇷 France

Top 5 Countries that Witnessed Biggest Change Since COVID-19



Sleep Duration

1. 🇰🇷 Korea
2. 🇦🇷 Argentina
3. 🇮🇩 Indonesia
4. 🇮🇹 Italy
5. 🇮🇳 India



Sleep Efficiency

1. 🇮🇩 Indonesia
2. 🇰🇷 Korea
3. 🇧🇷 Brazil
4. 🇺🇸 United States
5. 🇮🇳 India

Tips Untuk Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur

Sering dikatakan bahwa tidur yang sehat untuk orang dewasa pada umumnya itu 8 jam semalam¹. Namun, seperti yang ditunjukkan oleh hasil di atas, kualitas tidur juga merupakan faktor penting yang harus dipertimbangkan. Sleep Tracking, fitur di **Galaxy Watch Series**, jadi salah satu cara untuk lebih memahami pola tidur dan memastikan penggunaannya mendapatkan tidur yang baik di malam hari.

Banyak pengguna Galaxy memanfaatkan fitur tersebut, di mana 50% pengguna Galaxy Watch Series melacak tidur mereka setidaknya seminggu sekali. Dari jumlah tersebut, 40% melakukannya lebih dari tiga kali seminggu². Untuk mengelola kebiasaan tidur yang lebih baik, berikut beberapa tips menggunakan Galaxy Watch Series³ untuk membantu pengguna tidur senyaman mungkin setiap malam.

- **Lacak pola tidur:** Sleep Score memberikan data terperinci tentang kapan pengguna memasuki *deep sleep*, *Rapid Eye Movement sleep*, dan variasi waktu tidur dan bangun.
- **Pahami kualitas tidur dengan lebih baik:** Dengan pantauan Blood Oxygen dan Snore Detection, pengguna dapat mempelajari lebih lanjut tentang pola tidur serta kesehatan penggunaannya secara keseluruhan.
- **Coba program *sleep training*:** Dengan Sleep Coaching, pengguna akan menerima program panduan tidur yang bisa dikustomisasi berdasarkan kebiasaan pengguna sehari-hari, di mana penggunaannya akan mendapat satu dari delapan simbol hewan tidur khusus, untuk membantu memahami kebiasaan tidur dan meningkatkan kualitasnya.
- **Menyiapkan lingkungan tidur yang ideal:** Memilih tempat untuk tidur itu tidak kalah pentingnya, sehingga pertimbangkan untuk menambahkan pengaturan otomatis pada kontrol suhu dan cahaya di rumah untuk memastikan lingkungan ideal untuk beristirahat.

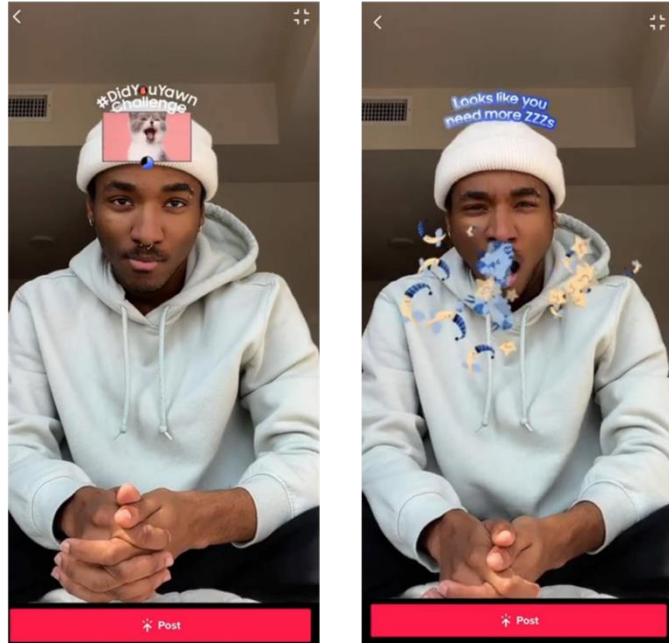
Yuk ikut #DidYouYawn Challenge dan cari tahu apakah kamu sudah tidur nyenyak

Menguap merupakan salah satu pertanda bahwa kita mungkin butuh tidur yang lebih berkualitas. Samsung memberikan tantangan bagi para pengguna TikTok untuk bertahan tidak menguap dengan berkreasi menggunakan efek *filter* spesial #DidYouYawn. Ikuti sekarang dan jangan lupa unggah keseruan *challenge*-mu dan *mention* akun [@samsungindonesia](https://www.tiktok.com/@samsungindonesia), juga sertakan hashtag #DidYouYawn pada *caption* video ya!

¹ National Sleep Foundation merekomendasikan tidur 7–9 jam di malam hari untuk orang dewasa pada umumnya.

² Berdasarkan penggunaan aktif mingguan dari pengguna Samsung Health dengan Galaxy Watch4 dan Galaxy Watch5.

³ Ketersediaan dapat berbeda tergantung wilayah, model, dan smartphone yang terpasang.



Contoh Cara Mengikuti Tantangan #DidYouYawn di TikTok

Dapatkan Galaxy Watch5 Series sekarang untuk dukung pola tidur yang lebih berkualitas

Galaxy Watch5 tersedia pada harga mulai dari Rp. 3.499.000 (40mm) dan Rp. 3.999.000 (44mm). Galaxy Watch5 Pro (45mm) bisa didapatkan dengan harga Rp. 6.499.000. Dapatkan penawaran terbaik sepanjang periode Consumer Launch pada hingga 31 Oktober 2022, dengan keuntungan total hingga senilai Rp. 1.500.000 berupa diskon spesial senilai hingga Rp. 1.000.000 beserta cashback Trade-in hingga Rp. 500.000 untuk setiap pembelian bersama dengan Galaxy Z Fold4 dan Z Flip4 5G. Terdapat pula penawaran menarik berupa cashback Trade-in hingga Rp. 500.000, bank cashback senilai Rp. 200.000, dan bonus original strap untuk pembelian tunggal Galaxy Watch5 series.

Promo dan penawaran eksklusif ini berlaku selama periode Consumer Launch di Summarecon Mall Serpong, Tangerang dan Sun Plaza, Medan di tanggal 19 - 23 Oktober dan Mall Ratu Indah Makassar mulai tanggal 27 – 30 Oktober 2022.

Untuk informasi lebih lanjut tentang Galaxy Watch5 series bisa dilihat di <http://www.samsung.com/id> dan kunjungi [Samsung Newsroom Indonesia](#).

-oOo-

Tentang Samsung Electronics Co., Ltd.

Samsung Electronics Co., Ltd menginspirasi dunia dan membentuk masa depan dengan ide-ide dan teknologi transformatif. Perusahaan ini mendefinisikan ulang dunia televisi, ponsel pintar, wearable, tablet, peralatan digital, sistem jaringan, dan semikonduktor, foundry dan solusi LED. Untuk berita terbaru, silakan mengunjungi Samsung Newsroom di news.samsung.com.

Untuk keterangan lebih lanjut:



Fia Handayani

Public Relations Manager

Samsung Electronics Indonesia

Phone: 021-2958 8000

Email: f.handayani@samsung.com

Maghfira Tabrani

Manager

Carl Byoir

Phone: 0878-88555785

Email: maghfira.tabrani@carlbyoir.com